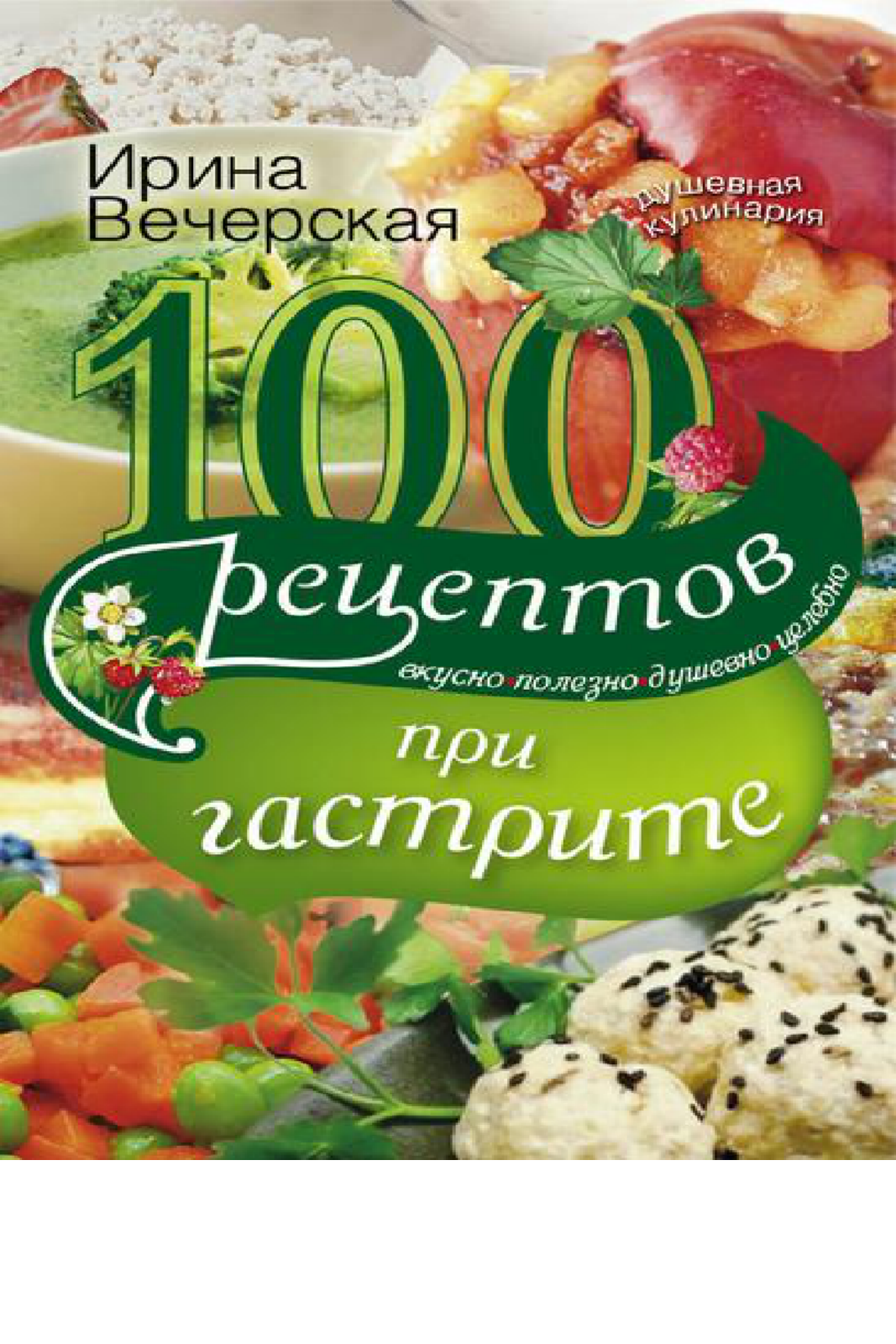




Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при
гастрите



SHOUT
SHARE **IT**

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при гастрите. Среди заболеваний органов пищеварения гастрит занимает первое место. Хроническим гастритом страдает не менее 50 процентов наших современников...

Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает, — даже сидя на диете можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

- **Ирина Вечерская**
 - Предисловие
 - Способы лечения гастрита
 - Народные средства
 - Лечение минеральными водами
 - Лечение медом
 - Лечение мумием
 - Диетотерапия
 - Приготовление пищи при гастрите
 - Блюда, употребляемые при гастрите
 - Закуски
 - Супы
 - Вторые блюда из мяса и рыбы
 - Овощные, яичные, молочные блюда
 - Каши
 - Десерты
 - Напитки
 - Чай

Ирина Вечерская

**100 рецептов при гастрите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

Предисловие

Среди заболеваний органов пищеварения гастрит занимает первое место. Хроническим гастритом страдает не менее 50 % наших современников.

Гастрит — это воспаление слизистой (внутренней) оболочки желудка. Различают острую и хроническую формы заболевания.

Острый гастрит развивается, как правило, в ответ на интенсивное кратковременное патологическое воздействие повреждающего агента на слизистую оболочку желудка, например, в результате пищевого отравления, воздействия прижигающих жидкостей, алкоголя и его суррогатов, приема некоторых медикаментов в больших дозах, при употреблении чрезмерно острых, пряных пищевых продуктов, при непереносимости некоторых продуктов питания.

Хронический гастрит развивается постепенно, часто незаметно, исподволь и поначалу может не иметь отчетливых симптомов. У больных хроническим гастритом обнаруживаются дистрофические и воспалительные изменения слизистой оболочки, перестройка слизистой оболочки, расстройство секреции — нарушение выделения соляной кислоты, пищеварительных ферментов, защитной слизи, а также нарушение двигательной — моторной — функции желудка.

При размножении патогенных бактерий или попадании в желудок агрессивной среды иммунная система организма в ответ на разрушение слизистой вырабатывает специальные вещества, которые пытаются восстановить целостность слизистой желудка, и внешне такая борьба выражается воспалительной реакцией, болями, снижением аппетита, изжогой и прочими симптомами.

По виду воспаления гастрит делится на следующие формы:

- эрозивный (геморрагический) гастрит, при котором образуются кровоточащие эрозии на слизистой оболочке желудка;
- поверхностный гастрит, при котором в процесс вовлечен только верхний слой слизистой оболочки;
- атрофический гастрит;
- гипертрофический гастрит;
- гастрит с повышенной секрецией желудочного сока;
- гастрит с пониженной секрецией желудочного сока.

Разным формам присущи разные симптомы гастрита.

Выделяют 2 группы этиологических факторов, влияющих на возникновение гастрита.

Первая группа:

длительное нарушение режима и ритма питания;
длительное употребление пищи, которая вызывает раздражение желудка;

длительное употребление агрессивных жидкостей (щелочные);

длительное употребление алкоголя;

длительное курение; длительное применение лекарств, которые способствуют развитию гастрита (сульфаниламиды, резерпин, хлорид калия);

длительный контакт с вредными внешними раздражителями, связанными со спецификой работы (пыль, пары щелочей и кислот). Данный фактор является наиболее провокационным в плане влияния на развитие гастрита, хотя в настоящее время почти не учитывается.

Вторая группа:

длительное нервное напряжение;

эндокринные заболевания — сахарный диабет,

тиреотоксикоз, гипотиреоз;

хронический дефицит витамина В₁₂ и железа;

хронический избыток токсинов, сопровождающий хроническую почечную недостаточность;

хронические инфекции;

аллергические заболевания; радиоактивное облучение;

гипоксия при сердечной и легочной недостаточности.

Развитию гастрита также способствуют болезнетворные бактерии, в том числе а-гемолитические стрептококки, и вирусы.

<i>Симптомы</i>

Типичные клинические проявления: боль и синдром (синдром — комплекс симптомов) диспепсии. Синдром диспепсии включает изжогу, отрыжку, тошноту, срыгивание, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, неустойчивый стул, метеоризм (вздутие живота), склонность к запорам.

Боль при хроническом гастрите в подавляющем большинстве случаев связана с приемом пищи. Локализуется боль обычно в подложечной области, значительно реже — в правом или левом подреберье. Возникает боль или спустя 10–15 минут после еды, или спустя 40–50 минут после приема пищи.

Боль при хроническом гастрите обычно носит тупой, ноющий характер, редко бывает интенсивной, как при язвенной болезни. Наряду с болью в подложечной области могут отмечаться также чувство тяжести, распирания, дискомфорт.

Способы лечения гастрита

Народные средства

- Принимать сок кислицы обыкновенной; сок отжимается из надземной части растения; пить сок кислицы по 1 ст. л. 3 раза в день; в сок рекомендуется добавлять мед.

- Принимать водочную настойку шишек кедра; приготовление настойки: следует взять поллитровую банку, заполнить треть ее объема измельченными кедровыми шишками, залить банку доверху водкой и настаивать в хорошо закупоренной посуде в каком-нибудь прохладном месте примерно неделю, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день; продолжительность курса лечения — один — два месяца.

- Один стакан хорошо промытого овса залить литром дистиллированной воды и настаивать в прохладном месте до 12 часов, потом поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, полчаса, затем настаивать средство еще 12 часов, процедить через марлю; объем отвара довести до литра дистиллированной водой; принимать это средство внутрь по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

- Принимать сок укропа огородного; отжимается сок из надземной части растения; пить сок по 1 ч. л. 3 раза в день; рекомендуется пить сок на молоке; в средство можно добавлять мед.

- Пить ежедневно по 500 мл овощных соков, полезна смесь следующих соков: морковного (3 части), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть).

- Принимать отвар травы базилика обыкновенного; приготовление отвара: 1 ч. л. сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить: выпить отвар в несколько приемов в течение дня.

- Принимать настой шишек хмеля обыкновенного; приготовление настоя: 2 ч. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Принимать настой цветков календулы лекарственной; приготовление настоя: 2 ч. л. сухих цветков залить 400 мл кипятка, настаивать около четверти часа, процедить; пить по полстакана четыре раза в день.

- Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного; приготовление настоя: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час; процедить, пить по 1 ст. л. настоя три — четыре раза в день до

еды.

- Пить чай из корней пиона бело-цветкового; приготовление чая: 1 ст. л. сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить; выпить за один прием.

- Принимать настой листьев и корней земляники лесной; приготовление настоя: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 6 часов, процедить; пить настой по полстакана 1 раз в день.

- Ванга при гастрите острым советовала выпивать каждое утро чашку чая из листьев вербы белой и сразу после этого — чашку свежего коровьего молока.

- Принимать смесь: 4 части сока сливы домашней, 2 части сока сливы колючей (терна) и 1 часть меда. Все смешать непосредственно перед употреблением; пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказания: сахарный диабет.

- Сок картофеля свежеприготовленный; принимать по три четверти стакана натощак, после приема сока необходимо лечь на полчаса, через час можно есть; продолжать лечение десять дней, затем — десять дней перерыва и еще десять дней лечения.

Сырые, моченые, вареные ягоды брусники рекомендуется употреблять при пониженной кислотности желудочного сока.

- Плоды фенхеля — 20 г, корень алтея — 20 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, корневище пырея — 20 г, корень солодки — 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Вечером выпивать по стакану отвара.

- Трава полыни горькой — 35 г, трава золототысячника — 35 г. 1 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по стакану настоя в день.

- Трава чистотела — 10 г, корень девясила высокого — 10 г, трава приворота — 10 г, корень любистка — 10 г, корень окопника лекарственного — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, корень просвирника (алтея) — 10 г, листья мать-и-мачехи — 10 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.

- Корень алтея — 30 г, корень окопника лекарственного — 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.

- Трава золототысячника — 20 г, листья мяты перечной — 80 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

- Листья Melissa — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, цветки ромашки — 40 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане

кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

- Корень валерианы — 25 г, листья вахты трехлистной — 25 г, листья мяты перечной — 25 г, кожура апельсина — 25 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану настоя после еды.

- 2 ст. л. травы золототысячника настоять на 0,5 л кипятка в термосе 2–6 часов. Принимать в течение дня за 30 минут до еды теплым по полстакана 3 раза в день.

- Порошок травы золототысячника. По 1–2 г несколько раз в день.

- Трава золототысячника — 20 г, трава зверобоя — 20 г. 2–3 ст. л. смеси настаивать в 2,5 стакана кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.

- Корень окопника — 25 г, корень алтея — 25 г, трава девясила высокого — 25 г, трава чистотела — 15 г, листья мяты перечной — 25 г, листья мать-и-мачехи — 25 г. 3 столовые ложки смеси отварить в 250 мл воды 5–7 минут. Остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

- Корень окопника — 20 г, корень валерианы — 20 г, корень алтея — 20 г, корень солодки — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, листья березы — 20 г, плоды аниса — 20 г. 2 ст. л. смеси отварить в 0,5 л кипятка (15 минут), настоять, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема.

- Корень девясила высокого (порошок) — 20 г. Взять порошок на кончике ножа, смешать его с 1 ч. л. меда. Принимать 5 раз в день при гастрите.

- Листья и корень одуванчика — 30 г. 1 ст. л. настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Корень окопника — 50 г. 1. ст. л. корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

- Корень солодки — 10 г, плоды фенхеля (укроп) — 20 г, листья Melissa — 70 г. 1. ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

- Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при гастрите.

- Свежеотжатый капустный сок высушить. Порошок смешать 1:1 с сахаром. Принимать по 1–2 ч. л. на полстакана теплой воды за 30–60 минут до еды.

- В виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов

перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения — один месяц. После 3-недельного перерыва лечение можно повторить. При пониженной кислотности желудочного сока.

Противопоказана мякоть сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

- Зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Противопоказан прием свежих томатов при желчно-каменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

- 1 весовую часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 весовыми частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

- Гастрит лечат яблоками зеленых сортов. 2 яблока очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке и съесть рано утром. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Продолжительность лечения: первый месяц — ежедневно, второй — 2–3 раза в неделю, третий — один раз в неделю. При этом противопоказано молоко, жирная, острая и соленая пища, свежий хлеб, пряности, крепкий чай и кофе.

- Свежий сок черной смородины принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

- По 1 ч. л. облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

- Сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Сок черной смородины по 50–70 г 3 раза в день перед едой.

- Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя. 1 ч. л. камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 ст. крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану

перед едой.

- 200 г кашицы чеснока залить 100 мл спирта, 700 мл прохладной воды и 20 мл 1 %-й соляной кислоты, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. 100 г меда развести в 300 мл воды и эту смесь залить в чесночную настойку. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Принимать свежий сок хрена по 1 ст. л. утром и вечером.

- 150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

- 50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

- 1–2 ст. л. порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

- Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

- Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стакана в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

- Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц и лечение повторить.

- Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

- Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

- 4 ст. л. ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток.

- Плоды фенхеля — 20 г, корни алтея — 20 г, цветы ромашки аптечной — 20 г, корневище пырея — 20 г, корень солодки — 20 г. Вечером выпивать по стакану отвара: 1 ст. л. сбора на стакан воды.

- Травы золототысячника — 20 г, листья мяты перечной — 80 г. Настой из 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

- Корень солодки — 10 г, плоды фенхеля — 10 г, листья Melissa — 70 г. Настой из 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

- Зверобой продырявленный — 10 г, репешок обыкновенный, трава — 10 г, подорожник большой, лист — 20 г, мята перечная, лист — 20 г, ромашка аптечная, цветки — 20 г. 5–6 г смеси указанных растений заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать через каждый час 0,75 мл. При рвоте, сразу после нее обязательно принимать маленькими глотками, теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Обычно расстройство желудка, рвота прекращаются после приема 3–5 порций настоя. Первые дозы необходимо принимать без сахара, в последующие можно добавить небольшое его количество. При тяжелых состояниях настой принимают за несколько часов более 3 л, в горячем виде, к рукам и ногам прикладывают грелки.

- Сушеница болотная, трава — 10 г, ромашка аптечная, трава — 10 г, роза крымская и белая, лепестки — 10 г, календула лекарственная — 10 г, хвощ полевой, побеги — 10 г, репешок, надземная часть — 20 г, полынь полевая — 20 г, шиповник коричный, плоды — 30 г, укроп огородный, семена — 30 г, зверобой продырявленный — 40 г, подорожник большой — 40 г, тысячелистник обыкновенный — 70 г. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить 10 г коры дуба. Если склонность к запору — кору крушины, александрийский лист или ревеня.

Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Если боли в желудке носят острый характер, к данному сбору добавляется 10 г листа мяты перечной, следует избегать передозировки.

При остром гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно к данному сбору добавить семена льна 10 г, обладающих обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным средством. С этой же целью можно использовать клубни ятрышника пятнистого.

- Настой душицы готовят следующим образом: 2 ч. л. травы, измельченной до 0,5 мм, заливают стаканом кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15–20 минут, процеживают, пьют в теплом виде за 15–20 минут до еды, 0,5 стакана 3–4 раза в день.

- Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-м спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к спирту 1:10. Настойку назначают по 30 капель (до 1 ч. л.) на прием 2–3 раза в день.

- Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и применяют по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

- Настой алтейного корня — мелко нарезанный корень с частицами не менее и не более 3 мм в количестве 6,5 г на 100 мл воды. Накрывать крышкой, нагреть на водяной кипящей бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

- Ятрышник пятнистый (салепа). Слизь салепа готовят по мере надобности. Берут клубни, размельчают, заваривают горячей водой в соотношении 2 г салепа (высушенных корней) на 200 мл кипящей воды, продолжительно встряхивают (10–15 минут). Полученную слизь хранят в прохладном месте 2–3 дня. Принимают внутрь по 1 ст. л. перед едой несколько раз в день и на ночь перед сном. Слизь применяют в клизме. На одну лечебную клизму требуется 50 мл слизи.

- Настой зверобоя внутрь по 100 мл 3 раза в день до еды, в течение 1–2 месяцев.

Настой зверобоя: 3 ст. л. измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

- Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1

ст. л. перед едой 3–4 раза в день.

- Порошок капусты белокачанной — смесь сухого сока капусты и молочного сахара в соотношении 1:1. При хранении легко образуются комки, необходимо хранить в двойных полиэтиленовых мешочках в прохладном и темном месте. Сок из свежей капусты получают отжимая измельченные листья белокачанной капусты: принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде. Принимать по 2 г порошка 3 раза в день, предварительно размешав его в 1/4 стакана воды, за 20–30 минут до еды.

- Настойка трилистника водяного (трифоль). 10 г листьев трилистника заваривают 200 мл кипящей воды, кипятят 15 минут, настаивают 1–2 часа, фильтруют, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Настойка корневища аира приготавливается на 40 % спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника — 4 части, трава горечавки — 4 части, корневище аира — 2 части, листья трилистника — 2 части, трава полыни — 1 часть, корки мандарина — 1 часть, 40 % спирт — до 65 частей.

- Березовые почки. Приготовление эссенции из почек березы: ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки, расстелить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 300 г этих почек, залить 100 г спирта, влить в бутылку обернув бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедить через фланель в другую посуду. К 200 г эссенции прибавить 10 г аммония, когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. Применять взрослым — по 1 ст. л. на прием в чистом виде, детям — разбавленную водой.

- Атрактилис яйцевидный, корневище — 6 г, мандарин, кожура плодов — 4,5 г, унаби, магнолия лекарственная, кора — 4 г, имбирь лекарственный, корневище — 3 г, солодка уральская, корневище — 1,5 г. Отвар готовят в 600 мл воды, кипятят в течение 45 минут. После чего отвар процеживают через нитяное сито. Назначают 3 раза в день по 160 мл.

- Отвар из трав: имбирь лекарственный, корневище — 4 г, копис китайский, корневище — 1 г, шлемник байкальский, корневище — 3 г, солодка уральская, корневище — 3 г, унаби, плоды — 3 г, женьшень, корень — 3 г. Отвар готовят обычным способом в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Отвар принимают 3 раза в день по 100 мл.

- Земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 л воды.

- Сушеница топяная. Собирают все растение во время цветения, лучше в сухую солнечную погоду. Смешать поровну со зверобоем и центаврией. Чай из одной сушеницы пьют при застарелых гастритах.

- Отвар из трав: цветы тысячелистника — 15 г, мята перечная — 15 г, бобовник — 2 г, семена укропа — 15 г, зверобой — 30 г. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и парить 2 часа, процедить и принимать глотками.

- Отвар из трав: лист мать-и-мачехи — 5 г, цветы черной бузины — 5 г, спорыш — 5 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

- Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день.

- Шлемник байкальский, корневище — 6 г, ревень дланевидный, корневище — 10 г, копис китайский, корневище — 2 г. Готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

- Сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца.

- Картофельный сок 2–3 раза в день по 0,5 стакана, за 0,5 часа до еды.

- Употребляют по 100 г ягод черноплодной рябины или 50 г сока 3 раза в день.

При повышенной свертываемости крови применять черноплодную рябину противопоказано.

- Трава майорана садового. Дневная доза: 4 ч. л. сырья на стакан кипятка.

- В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив.

- Чайная ложка перги утром и днем до еды. Разжевать пыльцу (при этом появляется ощущение меда во рту), затем запить водой, охлажденным чаем, морсом или любым напитком.

- При обострении заболевания — по 1 столовой ложке пыльцы 2 раза в день в том же порядке.

- Желудочно-кишечные боли: пластины из серебра накладываются симметрично вокруг пупка. Продолжительность процедуры — 3–5 часов в сутки.

- Настой березового гриба — чаги. Гриб сразу после сбора высушить при температуре около 50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для

приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по полстакана 6 раз в сутки.

- Пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 столовыми ложками сахарного песка или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Активированный уголь запить «серебряной» водой.

- Пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по полстакана 2 раза в день перед едой.

Лечение минеральными водами

Лечебные минеральные воды содержат минеральные вещества, органические вещества, редко встречающиеся элементы, некоторые тяжелые металлы, радиоактивные вещества, а также в них растворены газы. Минеральная вода обычно содержит смесь нескольких газов, из которых чаще других обнаруживаются азот, метан, радон, сероводород, углекислый газ. В минеральных водах обнаруживают до 50 различных микроэлементов. Для питьевых минеральных вод наибольшее значение имеют углекислота и радон. Лечебные воды имеют определенную щелочную или Кислую реакцию, а также присущую той или иной воде температуру.

Минеральные воды оказывают комплексное действие на органы и системы организма: на пищеварительный тракт (желудок, кишечник, желчный пузырь, поджелудочная железа, печень), на органы выделения (почки, мочевые пути), на обменные процессы (прежде всего на водно-солевой обмен).

В зависимости от состава минеральных вод, диагноза болезни и лечебных задач их применяют теплыми или прохладными, с газом или без газа, до приема пищи или после еды, реже их пьют во время приема пищи. Курс лечения обычно составляет 3–4 недели при ежедневном употреблении, но не более 1 месяца. Повторяют курсы 2–4 раза в год.

Применять минеральные воды для лечения (курсом) следует только после консультации с гастроэнтерологом и под его контролем, поскольку в процессе лечения показатели желудочной (и кишечной) секреции и моторики могут меняться.

Время и технология приема минеральных вод определяются уровнем желудочной секреции: при пониженной кислотности желудочного сока (гипоцидное состояние) лечебную минеральную воду пьют прохладной, с газом, чаще за 15 минут до приема пищи или во время еды маленькими глотками (1 стакан); при повышенной кислотности желудочного сока (гиперацидное состояние) минеральную воду следует пить в подогретом виде, без газа, за 1–1,5 часа до еды, стараясь осушить стакан воды в 2–3 глотка; при неизменной, нормальной, желудочной секреции минеральную воду следует пить за 45 минут до еды.

Лечение медом

Мед оказывает мощное лечебное воздействие на пищеварительный тракт, но в зависимости от состояния секреторной функции желудка (повышенная или пониженная кислотность желудочного сока) применяется по-разному.

Принимаемый непосредственно перед едой мед способствует усилению выделения желудочного сока и повышению его кислотности. Больным с пониженной кислотностью желудочного сока мед следует принимать перед приемом пищи в холодном виде: 1 столовую ложку меда растворить в 1 стакане прохладной воды.

При повышенной кислотности желудочного сока мед принимайте за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и спустя 2–3 часа после легкого ужина.

Рекомендуются следующие медовые смеси:

- 2 ст. ложки меда, 400 мл картофельного сока. Все тщательно смешать. Принимать 2 раза в день по 200 мл утром натощак и на ночь;

- листья алоэ (лечебными свойствами обладает растение от 3 лет) поместить в темное и прохладное место (оптимальная температура — 4–8 °C) на 2 недели, после этого листья помыть, измельчить и залить кипятком в соотношении 1:3. Настаивать в течение 1,5 часа, затем сок отжать, смешать с грецкими орехами и медом в соотношении 1:5:3 соответственно. Принимать за 30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке;

- мед и сок подорожника смешать в равных количествах, варить на слабом огне в течение 20 минут. Принимать за 20 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке. Это средство рекомендуется при пониженной и нормальной секреции желудочного сока;

- сок ревеня из листьев и корней смешать с медом в соотношении 10:1. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке;

- мед смешать с теплой водой в соотношении 1:10. При повышенной кислотности принимать за 2 часа до еды по 200 мл, пить медленно. При пониженной кислотности это же средство в том же количестве принимать за 5 минут до еды, пить залпом;

- корень солодки, ольху серую (из шишек, собранных в сентябре — марте), ромашку аптечную (по 20 г) залить кипятком (250 мл). Настаивать в течение 45 минут. Процедить, нагреть и добавить 25 г меда, тщательно смешать. Принимать после еды и на ночь по 100 мл;

- компресс, сделанный из меда и муки в равных

количествах, помогает при коликах и болях. Компресс нужно накладывать на область желудка на 20–30 минут. Хорошо снимает боль.

Единственным противопоказанием к лечению медом является индивидуальная непереносимость продукта (аллергия).

Лечение мумием

Неплохими лечебными свойствами обладает мумие — природное вещество (смола). Его используют для лечения многих заболеваний, в том числе связанных с желудочно-кишечным трактом. В мумие содержится 30 макро- и микроэлементов, 10 различных окисей металлов, 28 химических элементов, 6 аминокислот, витамины С, А и витамины группы В, пчелиный яд, эфирные масла и смолоподобные вещества. Это довольно насыщенное полезными веществами природное средство практически не имеет побочных действий, при этом спектр терапевтического воздействия достаточно обширен. Мумие применяется как общеукрепляющее, противовоспалительное, восстановительное средство. Его удивительный биологический состав, подобранный в универсальном соотношении, позволяет влиять на многие процессы в нашем организме.

При гастрите принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день в течение 15 дней. Через 5–7 дней сеанс лечения повторить. Один курс лечения содержит 2 сеанса. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

При хроническом гастрите рекомендуется принимать настой мумие, который делается на основе таблеток. Таблетки могут иметь разный вес, от 0,2 г до 2,5 г. На 60 г воды (4 столовые ложки) нужно примерно 1 г мумие (это 5 таблеток по 0,2 г или 1 таблетка по 1 г). Мумие высокого качества должно полностью раствориться в воде без осадка.

Принимать 2 раза в день внутрь утром натощак и вечером перед сном по 0,2–0,5 г мумие, растворенного в положенном количестве воды. Длительность лечения — 3–4 недели. Всего за один курс лечения рекомендуется употребить не более 25 г мумие.

Если заболевание запущенное, то через 5-дневный перерыв данная терапия возобновляется. Обычно уже через 2 недели исчезает чувство боли, а излечение наступает в зависимости от сложности заболевания либо через 1 месяц, либо через 2–3. В целом это средство помогает излечить гастрит в 94 % случаев.

Во время лечения необходимо соблюдать диету. Средство из мумие можно запивать молоком, медовым раствором или фруктовыми соками. Алкоголь в период приема мумие противопоказан, как, впрочем, он не рекомендуется больным гастритом.

Диетотерапия

Общие правила питания

Диета при гастрите служит важным дополнением лечения гастрита, и должна включать в себя следующие правила:

Соблюдение четкого режима питания: четырех-пяти разовое питание небольшими порциями, через одинаковые промежутки времени, в одно и то же время дня;

Жесткое ограничение ряда продуктов: жирной, жареной, острой, соленой, пряной пищи, копченостей, пищи, приготовленной промышленным способом (за исключением детского питания), фаст-фуда, спиртного, газированных напитков, концентрированных фруктовых соков, шоколада, консервов, крепких кофе, чая;

Продукты употребляются термически обработанными, но щадящими способами: варкой, тушением, запеканием, приготовлением на пару.

Продукты, полезные при гастрите

Молоко. В молоке есть легкоусвояемые белки, кальций, витамины группы В, А и Е. Молоко нейтрализует вредное действие кислого желудочного сока на слизистую, уменьшает изжогу. Обладает легким мочегонным действием. Молоко можно пить цельным, готовить на нем каши и супы. Противопоказано при индивидуальной непереносимости.

Крольчатина. В ней полноценные белки, витамины группы В. Мясо кролика усваивается легко и быстро, не давая лишней нагрузки на желудок. Повышает выносливость и умственную работоспособность. Крольчатину лучше всего тушить или запекать. Приправлять рекомендуется только белыми неострыми соусами.

Овсяные хлопья. Они содержат кальций, магний, железо, фосфор, витамин В₅, фолиевую кислота, клетчатку. Незаменимый продукт диетического питания при гастрите. Каша из овсяных хлопьев обладает обволакивающим действием, защищает слизистую желудка. Оказывает также мягкий слабительный эффект. Полезны овсяный кисель, отвар овса, каши на воде и на молоке. Предпочтительнее использовать хлопья, предназначенные для детского питания.

Рыба. В рыбе есть полноценные белки, витамины А и группы В, фосфор, кальций, магний, йод, цинк. Рыба обогащает организм белком, полезными микроэлементами и очень легко усваивается. Так, говядина переваривается в организме человека в течение 5 часов, а рыба — только 2–3 часа. Рыбу надо готовить в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей или отваривайте куском. Рыба противопоказана при склонности к аллергии.

Рис. В рисе содержатся сложные углеводы, растительные белки. Разваренный рис благотворно действует на слизистую желудка, защищая ее от действия кислого желудочного сока. Обладает закрепляющим эффектом. При заболеваниях желудка рис ешьте в виде каш и в составе супов. При склонности к запорам не увлекайтесь вязкими рисовыми кашами.

Бананы. В них есть крахмал, витамины группы В, много калия и магния. Бананы полезны для профилактики гастрита, так как обволакивают стенки желудка. Способствуют нормальной работе сердца, обеспечивая его калием. Успокаивают нервную систему, восполняя в организме нехватку магния. Могут улучшать настроение. Можно есть в любом виде. Максимум пользы приносят полностью созревшие бананы с мягкой и сладкой мякотью.

Кабачки. Они содержат пектины, калий, кальций, магний, фосфор. Кабачки практически не содержат грубых волокон и кислот, в связи с чем считаются одними из самых диетических овощей при гастрите. Благодаря содержанию пектинов выводят излишки холестерина и токсины. Кабачки наиболее полезны в тушеном виде.

Картофель. Картофель содержит крахмал, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, много калия и фосфора. Лечение картофелем часто используют в народной медицине. Картофель очень мягко действует на слизистую желудка и кишечника, обогащает организм калием и аскорбиновой кислотой. Полезен также при всех сердечных недугах и больших физических нагрузках. Максимумом целебных свойств обладает печеный картофель. Можно есть и в отварном виде, и картофельное пюре. Жареный картофель при заболеваниях желудка противопоказан.

Яблоки сладких сортов. В них есть витамины С, В₁, В₂, РР, калий, кальций, железо, фосфор, медь, пектины. Яблоки улучшают пищеварение, не раздражая слизистую желудка. Обогащают организм витаминами, предотвращают запоры. Содержат полезные пектины, которые очищают кишечник. Некислые яблоки лучше варить или запекать, даже в печеном виде есть без кожуры. Противопоказаний к употреблению яблочного пюре и печеных яблок нет.

Яйца. В них есть белки, кальций, железо, марганец, цинк, витамины группы В. Яйца содержат полноценный белок, который легко переваривается. Укрепляют кости и суставы, стимулируют иммунную систему. Повышают умственную работоспособность. При гастрите яйца рекомендуются только в виде парового омлета. Именно в таком виде они принесут максимум пользы. Яичный желток противопоказан при повышенном уровне холестерина.

Диета № 1

Эта диета назначается при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью в стадии обострения, а также при хроническом гастрите с повышенной и нормальной секрецией. Продолжительность данной диетотерапии 3–5 месяцев, вплоть до полного купирования обострения и излечения. При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется частое питание малыми порциями (5–6 раз в день), механически щадящая и повышающая желудочную секрецию пища.

Из рациона исключаются блюда и продукты, способствующие повышению желудочной секреции. Не рекомендуется также употребление химических раздражителей слизистой оболочки желудка. Принимать следует жидкую, кашицеобразную пищу, хотя в данном случае в рационе допускается небольшое количество продуктов более плотной консистенции. Продукты следует варить, тушить, натирать на терке. Не стоит включать в рацион продукты, содержащие большое количество клетчатки. Калорийность пищи должна быть около 2800–2900 ккал, а среднее количество свободной жидкости 1,5 л. Температура горячей пищи может быть обычной, что касается холодной, то можно употреблять блюда с температурой не ниже 5–6 °С.

Нельзя употреблять следующие продукты:

- любой свежий хлеб (особенно ржаной), а также изделия из сдобного и слоеного теста;
- мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи и окрошка;
- жирные или жилистые сорта мяса;
- мясо дичи, утки, гуся;
- копчености, соленья и консервы из мяса;
- молочные продукты с высокой кислотностью;
- пшено, перловая и ячневая крупы, бобовые, макароны;
- белокочанная капуста, щавель, репа, редька, лук, брюква;
- соленые, квашенные и маринованные овощи.

В состав данной диеты могут входить следующие продукты и блюда:

— некрепкий чай с добавлением молока или сливок, сладкие фруктовые и ягодные соки;

— молоко, сливки, некислые простокваша и кефир, творожное суфле, пудинг и ленивые вареники;

— яйца всмятку, паровой омлет и глазунья;

— полувязкие и протертые каши, сваренные из манной, гречневой крупы или из риса, на воде и молоке;

— супы из протертых и хорошо разваренных круп, приготовленные на овощном отваре, супы-пюре из овощей, а также молочные супы, заправленные сливочным маслом или сливками;

— блюда паровые и отварные из постной говядины, молодой нежирной баранины, обрезной свинины, индейки и кур; а также язык отварной, вареная колбаса без жира;

— рыбные котлеты на пару, нежирная рыба без кожи, жаренная без панировки или вареная, заливная на овощном отваре;

— картофель, свекла, цветная капуста, морковь вареные или приготовленные на пару. Суфле, пюре и паровые пудинги из них, а также салаты из отварных овощей;

— фруктовые пюре, кисели, желе, протертые компоты с добавлением сахара и меда;

— подсушенный хлеб из пшеничной муки высшего сорта.

<i>Диета № 1а</i>

Ее обычно рекомендуют при остром гастрите и обострении хронического гастрита, независимо от фактора нарушения секреторных функций, а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диета хорошо помогает в первые дни лечения и остается неизменной в течение 1–2 недель. С ее помощью удастся ослабить воспалительные процессы и улучшить процесс заживления дефекта. Рационально составленный рацион питания избавляет желудочно-кишечный тракт от негативного воздействия термических, механических и химических раздражителей. Допустимая калорийность диеты — 1800–1900 ккал. Подобного эффекта можно достигнуть, если свести употребление углеводов до минимума. Допустимая температура горячих блюд 50–55 °С, температура же холодных не должна быть ниже 15–20 °С. Во всем следует соблюдать умеренность и мягкость.

Запрещены:

Продукты, содержащие вещества, которые способствуют повышению желудочной секреции, исключаются из рациона продукты, содержащие механические, химические и термические раздражители. Сметана, творог, кисломолочные напитки и острый сыр (только неострые сорта, хотя в отдельных случаях любой сыр исключается полностью). Не рекомендуется принимать грубую пищу, пищу жареную и жирную. Питаться следует 5–6 раз в день, принимая за 1 раз небольшую порцию пищи. В среднем количество суточного потребления продуктов питания должно соответствовать обычной норме, в отдельных случаях снижено.

Блюда и продукты, которые рекомендуется употреблять:

- некрепкий чай с молоком или сливками, разбавленные водой соки из свежих ягод и фруктов;
- молоко, сливки, паровое суфле из протертого творога;
- свежее сливочное и растительное масло, которое добавляется в блюда;
- яйца всмятку и паровой омлет;
- гречневая каша или из овсяной муки с добавлением сливок или молока, а также жидкие крупяные каши, сваренные на молоке;
- супы слизистые из манной, овсяной, рисовой или перловой крупы с добавлением яично-молочной смеси, сливочного масла или сливок;
- блюда из нежирной рыбы, приготовленные на пару;
- кисели и желе, приготовленные из сладких фруктов или ягод, а также фруктовые салаты.

Диета № 2

Назначается при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.

Ограничивается употребление продуктов, содержащих грубую клетчатку. Исключаются из рациона питания также цельное молоко, острые блюда, закуски и пряности. Жареные блюда допускаются, только не следует жарить методом панировки, чтобы не образовывалась грубая корка. Любые продукты нужно употреблять в измельченном виде. Калорийность данной диеты должна составлять примерно 2800 ккал. Среднее количество жидкости — 1,5 л. Температура и горячей и холодной пищи может быть обычной.

Запрещены:

— свежий хлеб и мучные изделия из сдобного и слоеного теста;

— блюда из мяса утки и гуся;

— копчености, соленья, мясные и рыбные консервы;

— грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде.

Разрешены:

— чай, кофе, какао с молоком или сливками;

— кефир, простокваша, свежий творог, творожные суфле и пр.;

— супы, приготовленные на некрепком мясном или рыбном бульоне, овощном отваре. Овощи должны быть мелко нашинкованными и хорошо разваренными, крупы — протертыми;

— блюда из нежирных сортов мяса, птицы; отварные, запеченные, жаренные без грубой корочки, а также котлеты;

— отварная или запеченная нежирная рыба;

— закуски и салаты из свежих помидоров, вареных овощей; можно сочетать с мясом (нежирные сорта), рыбой и яйцами;

— протертые зрелые фрукты и ягоды, печеные яблоки;

— пшеничный хлеб вчерашней выпечки.

Диета № 3

Назначается при хронических заболеваниях, сопровождающихся упорным запором.

В данной диете белки, жиры и углеводы, а также витамины и минеральные вещества находятся в нормальном физиологическом соотношении. В рацион питания могут входить продукты, богатые растительной клетчаткой. При этом исключаются блюда, которые оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Калорийность данной диеты должна составлять примерно 2500–2900 ккал.

Запрещены:

— продукты, богатые эфирными маслами и холестерином;

— острые и жирные соусы, хрен, перец и горчица.

Овощи и фрукты можно употреблять в сыром, вареном и запеченном виде. Измельчать продукты не обязательно, готовить на пару или отваривать.

Разрешены:

— чай;

— рассыпчатые каши или запеканки из пшениной, пшеничной, гречневой, ячневой круп;

— супы, приготовленные на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне или овощном отваре; желательны овощные, а также с перловой крупой;

— блюда из нежирных сортов мяса, птицы и рыбы в вареном или запеченном виде (мясо можно запекать целым куском);

— свекла, морковь, помидоры, зеленый салат, огурцы, кабачки и тыква; в сыром и вареном виде, в качестве гарнира, запеканки, салата, винегрета; заправлять следует растительным маслом;

— свежие спелые фрукты и ягоды сладких сортов, в чистом виде или в блюдах; чернослив, курагу и подобные продукты предварительно следует замачивать в воде;

— соусы на некрепком мясном, рыбном бульоне, а также молочный соус;

— ржаной хлеб и из пшеничной муки грубого помола, отрубной или зерновой, вчерашней выпечки.

Диета № 4

Назначается при хроническом заболевании кишечника в период профузных поносов и выраженных диспепсических расстройств. Продолжительность данной диетотерапии — 5–8 дней. Действие диеты направлено на снижение бродильных и гнилостных процессов в кишечнике, а также на максимальное уменьшение химического и механического его раздражения. Среднее количество жидкости — 1,5 л. Калорийность должна составлять примерно 2000 ккал. Употребление жиров и углеводов должно быть сведено к минимуму, при этом содержание белков может оставаться в норме.

Запрещены:

- продукты, содержащие грубую клетчатку;
- свежий хлеб, а также сдобные хлебобулочные изделия;
- пряности;
- соленья;
- кофе, какао;
- холодные и газированные напитки;
- цельное молоко и некоторые другие молочные продукты.

Разрешены:

- зеленый чай, какао и черный кофе без молока;

- фруктовые соки, разбавленные водой (за исключением виноградного, сливового и абрикосового);
- свежеприготовленный протертый пресный творог;
- яйца всмятку, паровой омлет (по 1–2 яйца в день);
- рисовая, овсяная и гречневая каши, протертые и сваренные на воде;
- супы, приготовленные на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне; в них можно добавлять слизистые отвары из перловой, манной или рисовой крупы, а также вареное протертое мясо, паровые кнели, фрикадельки и яичные хлопья;
- вареные или приготовленные на пару мясные котлеты, кнели и фрикадельки из нежирных и нежилистых сортов говядины, телятины, а также из индейки; суфле из отварного мяса;
- рыбные котлеты, фрикадельки из нежирной рыбы, а также рыба целым куском в вареном виде или приготовленная на пару;
- овощные блюда только в виде отваров, на основе которых готовятся супы;
- сухари из пшеничной муки высшего сорта (в день по 200 г).

Диета № 15

Назначается на стадии, когда заболевание уже не требует лечебных диет. Главная цель данной диеты — обеспечить организм полноценным питанием. Она относится к категории физиологически полноценных диет и отличается разнообразием продуктов и блюд. В способах приготовления пищи ограничения практически отсутствуют.

Прием пищи производится по 6 раз в день. При этом суточная калорийность должна быть строго распределена:

1-й завтрак — 20 % калорийности;

2-й завтрак — 10 %;

обед — 35 %;

полдник — 10 %;

1-й ужин — 20 %;

2-й ужин — 5 %.

Калорийность данной диеты должна составлять примерно 2700–2800 ккал. Среднее количество потребляемой в пищу поваренной соли не должно превышать 15 г. Количество жидкости — без ограничений.

Диета № 15 максимально приближена к рациону здорового человека. Допускаются различные блюда, а также все способы их

приготовления. При необходимости в диету могут быть включены какие-то определенные компоненты, необходимые для обогащения пищи. В некоторых случаях рекомендуются разгрузочные дни с диетами, включающими ограниченное количество тех или иных продуктов.

Приготовление пищи при гастрите

Первые блюда

Супы — это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты. После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть. Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей. Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эффективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не

нагревать, доводя до кипения.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

Вторые блюда

Мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами — они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температуре около 200 °С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

Овощные блюда

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы.

Блюда из круп

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3–4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности.

Паровые блюда

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты.

Напитки

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет

не менее 1,5 л в сутки. При заболеваниях указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком.

Молочные продукты

Больным следует употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Углекислый газ в кефире стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

При отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молочно-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

Блюда, употребляемые при гастрите

Закуски

Крем «зеленый»

Состав: творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, зеленый лук — 50 г, сметана.

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить. Использовать для бутербродов.

Творожная масса

Состав: творог — 120 г, сахарный песок — 20 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, изюм — 5 г.

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте. При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Салат с творогом

Состав: творог — 1 пачка, картофель — 3 шт., сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 50 г, зеленый лук, соль.

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленным зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: свекла — 4 шт., чернослив — 4 шт., лимон — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея — 2 ст. ложки, соль.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения.

Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Паста из печеного мяса

Состав: печеное мясо — 100 г, вареные яйца — 2 шт., сливочное масло — 30 г, зеленый нарубленный лук — 1 ч. ложка, нарубленный укроп — 1 ч. ложка, соль, перец.

Яйца очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом, прибавить нарубленный укроп и лук, немного перца, старательно вымешать и почти не солить.

Паста яичная

Состав: вареные желтки — 2 шт., сливочное масло — 50 г, сметана — 1 ст. ложка, соль, перец. Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы.

Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет из печени трески

Состав: творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, печень трески — 85 г, репчатый лук — 10 г, соль, кефир.

Растертые отдельно масло и творог с кефиром соединить и хорошо взбить в однородную массу, добавить печень трески, пропущенную через мясорубку с мелкой решеткой, очень мелко нарезанный репчатый лук, соль и хорошо вымешать.

Заливное из говядины или телятины

Состав: вареное мясо — 500 г, мясной ланспик — 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, также зелень и майонез, соус хрен; **для ланспика:** мясной бульон, желатин — 40 г; **для оттяжки:** яичный белок, бульон, лимонный сок.

Отварную или жареную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их на маленькие протвешки или в формы,

украсить вареными овощами, зеленью, майонезом, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

Приготовление мясного ланспика. Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду.

Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон.

Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

Язык отварной

Состав: язык говяжий — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 1 зубок, лаврушка, перец горошком.

Говяжий язык промыть в проточной воде и отварить, добавить в бульон морковь, а за 10 минут до окончания варки — 4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец горошком. Сваренный язык опустить затем на несколько минут в холодную воду, чтобы кожа языка хорошо снималась. Очищенный язык натереть чесноком и перцем, сделать на нем продольные надрезы, в которые вставить зубчики чеснока. Затем нарезать язык тонкими ломтиками, разложить на тарелке веером и украсить зеленью.

Рыба заливная

Состав: белуга — 280 г, осетрина — 250 г, севрюга — 265 г, свежая кета — 220 г, лосось — 215 г, форель — 215 г, сиг — 235 г, судак — 255 г, сазан — 250 г, сом — 270 г, карп — 250 г, щука — 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе — 150 г, соус хрен — 50 г; **для желе:** рыбные отходы — 2 кг, желатин — 40 г, морковь — 25 г, лук — 25 г, петрушка — 15 г, сельдерей — 15 г, 9 %-й уксус — 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а

украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, корни петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Супы

Перловый молочный слизистый суп

Состав: перловая крупа — 40 г, вода — 700 мл, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, сахар, половина яичного желтка.

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре из курицы

Состав: курица — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, масло — 4 ст. ложки; **для заправки:** яйца — 2 шт., молоко или сливки — 1 стакан.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре

Состав: говядина — 800 г, картофель — 10 шт., сливочное масло — 100 г, яйца — 4 шт., сливки — 1 бутылка.

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из рыбы

Состав: рыба — 750 г, мука — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., масло — 4 ст. ложки, лук — 2 шт.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре из риса

Состав: рис — 1 стакан, масло — 3 ст. ложки, молоко — 3–4 стакана.

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбного филе

Состав: филе рыбы — 140 г, сливочное масло — 40 г, мука для белого соуса — 30 г, молоко — 400 г, бульон — 300 г, сливки — 100 г, сельдерей — 10 г, гренки; **для кнели:** филе рыбы — 40 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 25 г, яичный белок — 0,2 шт.

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить

сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель. *Приготовление кнели.* Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре по-неаполитански

Состав: чечевица — 300 г, лук — 30 г, морковь — 30 г, сельдерей — 30 г, макароны — 30 г, хлеб — 150 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 30 г, сливки — 60 г, соль.

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм. Подать отдельно гренки.

Суп-пюре из овощей

Состав: морковь — 150 г, репа — 150 г, картофель — 200 г, лук-порей — 100 г, рис — 0,5 стакана, зеленый горошек — 100 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре картофельный

Состав: картофель — 400 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, сметана — 40 г, овощной отвар — 800 г, зелень — 10 г.

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре морковный

Состав: морковь — 320 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, яйцо — 0,25 шт., бульон — 700 г, рисовая крупа — 20 г, гренки — 40 г.

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре «Кармен»

Состав: белый соус — 1 кг, пюре из помидоров — 60 г, пюре из риса — 40 г, сладкий перец — 150 г, сливки — 150 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г.

Отварить рис. Припустить свежие помидоры. Приготовить белый соус, добавить в него протертый рис, помидоры, печеный сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, кусочек сливочного масла. Заправить сливками и желтками. Подать на стол горячим.

Суп-пюре из картофеля

Состав: картофель — 1 кг, лук-порей — 3 стебля, молоко — 2–3 стакана, сливочное масло — 3 ст. ложки; для заправки: яичные желтки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана.

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно

подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп третий картофельный с фасолью

Состав: картофель — 4 шт., белая фасоль — 200 г, коренья, сухарики, масло, соль.

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с сухариками.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста — 200 г, масло — 40 г, мука — 40 г, сметана — 60 г, отвар — 800 г, зелень — 10 г, соль.

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: стручки фасоли — 600–700 г, картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

Нежный суп-пюре

Состав: лущеный зеленый горошек — 500 г, лук-шалот — 10 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, овощной бульон — 3 стакана, сметана — 1 стакан, лимонный сок — 1 ч. ложка, соль, молотый черный перец, щепотка сахара, мелко нарезанная зелень петрушки и огуречника.

Вымытый шалот мелко нарезать. В кастрюле растопить масло, положить шалот и поджарить минуту, перемешивая. Положить 400 г горошка и залить 2 стаканами бульона. Варить на слабом огне 20–25 минут. Остудить, перенести в блендер, превратить в пюре, протереть сквозь сито. В другой кастрюле вскипятить оставшийся бульон, положить оставшийся горошек и сварить. Соединить с пюре. Приправить по вкусу солью, перцем, лимонным соком и сахаром. Сметану хорошо разболтать с мукой, влить в суп и, перемешивая, нагревать, пока суп не загустеет. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп-пюре из моркови

Состав: морковь — 800 г, рис — 0,5 стакана, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ч. ложка.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква — 800 г, гренки — 150 г или мука — 2 ст. ложки, картофель — 300 г, молоко — 4–5 стаканов, масло — 3 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки.

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку

масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре на рисовом отваре

Состав: морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, рис — 50 г, вода — 300 мл, молоко — 50 мл, половина яичного желтка.

Промытый рис залить холодной водой и варить до готовности. Затем протереть, смешать с протертыми отваренными морковью и картофелем и кипящим молоком. Заправить растертым желтком с маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп из гречневой крупы

Состав: вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко

нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, корни селомкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Свекольник

Состав: свекла — 150 г, сметана — 50 г, сахар — 10 г, 1 яичный белок, огурцы свежие — 75 г, салат лиственный — 10 г, петрушка, укроп — 5 г, отвар свеклы — 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп картофельный

Состав: картофель — 450 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, томат-паста — 10 г, вода — 700 г, соль.

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль.

Кислый картофельный суп

Состав: картофель — 500 г, кефир — 250 мл, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 мл. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис — 20 г, соль, сахар, сливочное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода — 250 г, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размеленные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп из крапивы и риса

Состав: листья крапивы — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки — 2 ст. ложки, перец, соль.

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Бульон прозрачный

Состав: кости говяжьи — 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь — 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) — 1 шт., лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л; **для оттяжки:** бульон, яйцо.

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и корни и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. К бульону подать сухари из пшеничного хлеба.

Бульон куриный с клецками

Состав: курица — 1 шт., вода — 3 л, зеленый лук — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, соль; **для клецек:** масло — 50 г, мука — 100 г, вода — 0,5 стакана, яйца — 3 шт.

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон из кур или индеек прозрачный

Состав: курица — 200 г или индейка 200 г, яйцо — 0,25 шт., морковь — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л.

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку (см. Борщ или бураки), процедить и довести до кипения.

Бульон из кур или индеек подать с кусочком вареной курицы или индейки. Отдельно подать гренки.

Бульон с фрикадельками

Состав: мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., зелень, соль.

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделить на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать.

Бульон с фрикадельками и капустой

Состав: мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, капуста — 100 г, зелень, соль.

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделить на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

Бульон с манными клецками

Состав: вода — 2 л, манная крупа — 4 ст. ложки, вареное мясо — 200 г, яйца — 3 шт., масло — 1 ст. ложка, зелень петрушки.

Вареную или говядину пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует перемешать до получения крутой массы. Добавить взбитые белки

и сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности.

Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

Суп из курицы с орехами

Состав: курица — 150 г, вода — 1 л, сливочное масло — 10 г, лук — 1 шт., зеленый лук — 10 г, грецкие орехи — 30 г, лимонная кислота — 5 г, петрушка — 10 г, корица, соль.

В пароварке, в чаше для риса, варить куриный бульон 40 минут. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, лимонную кислоту, зелень петрушки и готовить 20 минут. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Бульон с рисом

Состав: мясной бульон — 2 л, рис — 3 ст. ложки, половинка лимона.

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Грибной бульон с черносливом

Состав: сушеные грибы — 50 г, вода — 2–3 л, чернослив — 1 стакан.

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить.

Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофель — 100 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 20 г, капустные кочерыжки — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, яичный белок — 1 шт., молоко — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Суп из кабачков с рисом

Состав: кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп с цветной капустой

Состав: вода или мясной бульон — 1 л, морковь — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 3–4 небольших соцветия, пшениная крупа — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, соль, зелень петрушки.

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой или бульоном и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде пшениную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно яйцо (белок должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

Сельский суп

Состав: картофель — 2 шт., лук — 1 шт., лапша — 2 ст.

ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки, мелко нарезанные корни (моркови, петрушки, сельдерея) — 1 ст. ложка, щепотка майорана, мука — 1 ст. ложка.

Лук мелко порубить, добавить корни, нарезанный кубиками картофель, 1 столовую ложку масла. Все обжарить, залить водой или бульоном, довести до кипения и всыпать лапшу. Отдельно поджарить муку с оставшимся маслом докрасна, размешать с водой, поварить около 15 минут и влить в суп. Перед концом варки добавить майоран и зелень петрушки.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: гречневая крупа — 0,5 стакана, картофель — 8 шт., морковь и петрушка — по 0,5 корня, лук репчатый — 1 шт., сливочное масло — 4 ст. ложки, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: цветная капуста — 200 г, помидоры — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. ложки, мука — 1 ч. ложка, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., простокваша — 3 ст. ложки, вода — 1 л, соль — умеренно.

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Суп из сладкого перца

Состав: перец — 10 шт., картофель — 5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: зеленый салат — 150 г, вода — 1 л, оливковое масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., картофель — 2 шт., нежирная сметана — 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.

Лук мелко нарезать и запассеровать в оливковом масле, всыпать муку, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Холодный свекольник

Состав: свекла — 5 шт., вода — 1,2 л, простокваша — 200 г, белки — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить

соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Картофельный суп с кабачками

Состав: морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., лук-порей — 1/4 стебля, картофель — 5–6 клубней, кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., помидор — 2 шт., масло топленое — 4 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5–10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп «Лето»

Состав: баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец — 1 стручок, картофель — 4–5 шт., вода — 1–1,5 л.

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалить в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Суп из сельди

Состав: вода — 1 л, молоко — 500 мл, сельдь — 2 шт., картофель — 3 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, сметана, соль — умеренно.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20–25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить тушеную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Суп с рисом

Состав: морковь — 3 шт., петрушка — 2 шт., лук репчатый — 2 головки, картофель — 5–6 клубней, сливочное масло — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, соль, зелень укропа по вкусу.

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10–15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук, соль, горошек и лавровый лист и дать покипеть 5–6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с рисом мелкорубленой зеленью укропа.

Вторые блюда из мяса и рыбы

Мясные фрикадельки на пару

Состав: говяжья вырезка — 150 г, вода — 0,5 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: говяжья вырезка — 150 г, черствый белый хлеб — 20 г, молоко — 15 мл, сливочное масло — 15 г, половина яйца.

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Рыбные кнели

Состав: рыбное филе — 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб — 10 г, сливочное масло — 15 г, сливки — 30 г.

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Мясной пудинг

Состав: говяжья вырезка — 120 г, вода — 100 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, половина яйца.

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через

мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом.

Молочный соус

Состав: мука и сливочное масло — по 1 ст. ложке, молоко — 300 мл.

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: соевая мука — 4,5 ст. ложки, вода — 4,5 ст. ложки, куриный фарш — 6 ст. ложек, 1 яичный белок, сливочное масло — 1,5 ч. ложки, щепотка соли.

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Котлеты из индейки

Состав: фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и

цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Пудинг из отварной курицы

Состав: отварное мясо курицы — 600 г, вареный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — полстакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Вареное мясо с яблоками

Состав: мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Курица на пару

Состав: курица, лук — 4 шт., морковь — 2 шт., репа — 2 шт., цветная капуста — 1 кочан, сельдерей — 1 корешок, соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 100 мл, соль.

Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки, посолить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерей. Сложить все в кастрюлю для варки на пару

— куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой, добавить растительное масло и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 часа, пока мясо курицы не станет мягким.

Мясные ежики

Состав: говядина — 400 г, рис — 40 г, вода — 150 мл, сливочное масло — 40 г, соль.

Пропустить мясо через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделить на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Фрикадельки паровые

Состав: мякоть свинины — 500 г, куриное филе — 300 г, белок яйца — 1 шт., соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ч. ложка, веточка укропа, зеленый горошек, соль.

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, растительное масло, добавить белок яйца, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Шарики из свинины, сваренные на пару

Состав: постная свинина — 500 г, лук — 5 шт., жареные орехи кешью — 1 ст. ложка, креветочная паста — 1 ч. ложка, соевый соус — 2 ст. ложки, кинза — 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар — 1 ч. ложка, кокосовое молоко — 125 мл, яичные белки — 2 шт.

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–

6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку. Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

Котлеты из телятины

Состав: мякоть телятины — 400 г, батона (без корок) — 100 г, соль.

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Котлеты в молочном соусе

Состав: мякоть говядины — 600 г, батон (без корок) — 60 г, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделить котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре +180 °C до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Рыба в пароварке

Состав: рыба — 1 шт., лук — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, специи.

Взять рыбу, почистить, вымыть. На фольгу выложить лук и маленький кусочек масла. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Котлеты из морского окуня

Состав: филе морского окуня — 400 г, батона (без корки) — 100 г, яйцо — 1 шт., растопленное сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить.

Разделить котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут). При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Треска в пароварке с овощами

Состав: треска — 500 г, листья салата или капусты — 5 шт., замороженные овощи — 500 г, картофель — 200 г, соль.

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, — замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Суфле из трески

Состав: филе трески — 400 г, молоко — 100 мл, мука — 1 ст. ложка, яйцо — 3 шт. (желтки и белки отдельно), растительное масло, соль.

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной

на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Рыба на пару с картошкой

Состав: рыба — 500 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, картофель — 5 шт., укроп, петрушка, соль.

Сначала маринуем рыбу в лимонном соке с оливковым маслом, затем солим и отправляем в пароварку на 30 минут. На верхний уровень кладем картошку, солим ее где-то через 20 минут. Добавляем укроп и чеснок. Сверху можно положить ломтики лимона. Подавать картошку хорошо с оливковым маслом. Можно посыпать укропом и чесноком уже готовую картошку.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: морковь — 3 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., красная рыба (семга, форель или горбуша) — 150 г, по вкусу соль.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Филе из морского окуня по-индийски

Состав: филе морского окуня — 500 г, сок половины лимона, сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, сливки — 1 стакан, натертое яблоко — 1 шт., натертая морковь — 1 шт., кокосовая стружка — 2 ст. ложки, кусочки корня имбиря, черный молотый перец, соль.

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде

разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка. Постоянно помешивая, залить сливками, готовить при слабом нагреве около 10 минут. Добавить яблоко и морковь, тушить под крышкой 5 минут, посолить. Рыбу варить в пароварке, положив в кипящую воду кусочки корня имбиря. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета. Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой. Гарнировать свежими овощами.

Паровая форель

Состав: подготовленная форель — 1,2 кг, лимонный сок — 2 ст. ложки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем. Поместить рыбу в холодильник настояться на 30 минут. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, добавить петрушку, вскипятить. Рыбу положить на решетку-пароварку, поместить на кастрюлю. Готовить на пару около 25 минут. При подаче выложить на подогретое блюдо, предварительно развязав рыбу. Гарнировать отварным картофелем, политым сливочным маслом.

Паровые рулеты

Состав: филе морского окуня — 600 г, сок половины лимона, красный и зеленый сладкий перец — по 1 шт., лук — 2 шт., натертая морковь — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сахар, душистый перец, лавровый лист, соль.

Рыбу смазать смесью вина, сока лимона и соли, оставить на 30 минут. В это время обжарить подготовленные овощи на сковороде с растительным маслом, добавив при необходимости немного горячей воды. Посолить, посыпать сахарным песком, перемешать. В кастрюлю с кипящей водой положить душистый перец, лавровый лист и установить решетку-пароварку с рыбным филе, свернутым в рулеты. Готовить на пару 15–20 минут. При подаче выложить рулеты в керамическое блюдо, гарнировать подготовленными овощами. Овощи можно также использовать для предварительной фаршировки рулетов до приготовления на пару.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло оливковое — 0,5 стакана, соль.

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставить в духовку. Подать в холодном виде.

Курица с лавровым листом

Состав: куриные бедрашки без кожи — 8 шт., телятины (цельный кусок) — 100 г, лук-порей — 2 шт., лавровый лист, соль.

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить. Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик телятины и немного лаврушки, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут. Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Котлеты натуральные из баранины

Состав: нежирная баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, оливковое масло — 50 г, зеленый лук — 60 г, зелень.

Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш разделить на небольшие котлеты и поместить в пароварку. В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный оливковым маслом, зеленый лук, петрушку.

Мясные голубцы

Состав: говядина или баранина — 300 г, рис — 0,5 стакана, белки — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец; **для соуса:** томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тупкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, нарезанным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яичными белками. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски. Голубцы уложить в сотейник или сковороду с высокими бортами, залить водой, чтобы она покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом.

Приготовление соуса. Протертые сухари и пряник развести водой, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука грубая — 5 г, масло оливковое — 10 г, отвар овощной — 75 г.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с оливковым маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить водой и запечь.

Индейка, вареная с овощами

Состав: мясо индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или

зелень петрушки, салат из сырых овощей.

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) — 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) — 20 шт., петрушка — 1 ч. л., масло оливковое — 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) — 2 ч. ложки, помидор черри — 16 шт., брынза — 100 г.

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, петрушку, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов.

Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Котлеты куриные рубленые

Состав: мякоть курицы — 600 г, хлеб — 60 г, молоко — 60 г, оливковое масло — 60 г, сухари для панирования — 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты — 300 г, зеленый горошек — 150 г, морковь — 150 г.

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г оливкового масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и поместить в пароварку. Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Запеченный язык

Состав: язык — 500 г; для соуса: масло — 40 г, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сыр — 30 г, лимонный сок — 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном.

Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Лейденская смесь

Состав: мякоть нежирной говядины — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком, соль, горчица.

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и подать на стол. Горячее мясо подают отдельно вместе с горчицей.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: судак — 600 г, картофель — 600 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло оливковое — 60 г, соус — 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на

сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Скумбрия в форме

Состав: скумбрия — 2 шт., кефир — 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: скумбрия — 600 г, перец сладкий стручковый — 200 г, лук-порей — 200 г, помидоры — 800 г, сухари — 1,5 ст. ложки, масло оливковое — 80 г, лимон — 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Рыба паровая с помидорами

Состав: рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло — 25 г, картофель, соль, перец.

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с

них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы или петрушки с укропом.

Овощные, яичные, молочные блюда

Овощное пюре

Состав: морковь, цветная капуста — по 60 г, молоко, зеленые бобы и горошек — по 30 г, сливочное масло — 25 г, сахар — 1 ч. ложка.

Капусту, бобы и горошек отварить. Морковь тушить в небольшом количестве молока. Все охладить, пропустить через мясорубку или протереть. Добавить оставшееся горячее молоко, сахар и столовую ложку растопленного масла, вымесить до однородной массы, полить оставшимся маслом. Можно подавать с яйцом, сваренным в мешочек.

Суфле из кабачков

Состав: очищенный от кожуры и сердцевины кабачок — 800 г, молоко — полстакана, яйца — 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахарная пудра — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду через дуршлаг. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымесить и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 минут.

Клецки из нежирного творога

Состав: нежирный творог — 200 г, яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, сахар, сметана — 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар, соль и муку, все перемешать. Из подготовленной массы с помощью двух чайных ложек сформировать клецки, выложить их в смазанную жиром миску и варить на пару 10 минут. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом или отдельно подать сметану.

Приготовленные таким образом клецки можно запечь в сметане. Уложить их на сковороду, залить сметаной и поставить в нагретую духовку на 30 минут.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: тыква — 500 г, картофель — 1 кг, оливковое масло — 50 г, мускатный орех, соль.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить оливковым маслом, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Картофельные кнедлики

Состав: картофель — 750 г, крахмал — 100 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт., мускатный орех и соль по вкусу.

Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать горячими с маслом.

Тушеные баклажаны

Состав: баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец, простокваша — 0,5 стакана, помидоры, морковь.

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В оливковом масле протушить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать с простоквашей.

Тыква фаршированная

Состав: тыква — 500 г, мясо — 300 г, рис — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно

отварить (на пару или в воде), либо измелчить еще сырое, а затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу.

Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все охладить, вбить сырые яйца, перемешать. Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Овощи на пару

Состав: цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло — пропорции по выбору.

Все овощи помыть и порезать. Сложить в пароварку и варить. Время приготовления — 20 минут.

Овощи, сваренные на пару с маслом и травами

Состав: брокколи — 350 г, зеленый лук — 30 г, лук — 1 шт., зеленый горошек — 350 г, сливочное масло — 50 г, смесь из трав петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона — 1 ст. ложка, лимонный сок, соль и черный перец.

Овощная смесь с зеленым маслом готовится быстро, но очень полезна и содержит массу витаминов. Порезать брокколи на кусочки. Обрезать зеленый лук. Порезать красную луковицу на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подавать.

Брокколи с сыром

Состав: брокколи — 1 кг, тертый сыр — 100 г, сливочное масло — 100 г, яичные желтки — 2 шт., лимонный сок, соль.

Выбрать соцветия брокколи на тонких стеблях и срезать их с толстой кочерыжки, затем соцветия со стеблей обрезать. Надрезать стебли внизу, почистить их от кожуры и нарезать. Крупные соцветия разрезать продольно, положить в пароварку

либо дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой. Закрывать фольгой и выдержать около 10 минут, чтобы сохранился зеленый цвет. При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром. Отдельно подать голландский соус. *Для соуса:* размешать в посуде желтки с 2 столовыми ложками холодной воды. Добавить масло и, помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны, но не кипятить. По вкусу посолить и добавить лимонный сок.

Овощи в молочном соусе

Состав: сладкие перцы — 2 шт., молодой кабачок — 1 шт., помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., отваренная стручковая фасоль — 100 г, листья свеклы — 2 шт., соль; *для соуса:* сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, 1,5 стакана молоко — полтора стакана, лимонная кислота, соль.

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Листья свеклы перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или попеременно сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав. *Для соуса* масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 минут. При подаче по желанию подсолить.

Цветная капуста отварная

Состав: цветная капуста — 800 г, соль, вода, оливковое масло — 4 ст. ложки, тертые сухари — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом — это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить оливковым маслом и посыпать сухарями.

Суфле морковное с творогом

Состав: морковь — 500 г, нежирный творог — 100 г, молоко — 100 мл, манная крупа — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, растительное масло.

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть в посуду. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку. Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару под кастрюлей с кипящей водой около 10 минут.

Запеканка овощная

Состав: капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, соль; **для соуса:** молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. Припущенные овощи положить в сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно. Соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Запеканка из овощей и сыра

Состав: сыр — 150 г, яйца — 2 шт., небольшой кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., баклажан — 1 шт., зелень и соль по вкусу.

Овощи нарежьте кубиками, добавьте туда тертый сыр и яйца и перемешайте. Поместите полученную массу в чашу, накройте фольгой и готовьте в пароварке 20–25 минут. Готовую запеканку можно посыпать сверху измельченной зеленью.

Морковь тушеная

Состав: морковь — 800 г, оливковое масло — 100 г, вода,

соль, сахарный песок.

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюлю налить оливковое масло, положить в него морковь, помешивая, разогреть, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Картофель, сваренный на пару

Состав: картофель — 500 г, соль.

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Помидоры фаршированные

Состав: помидоры — 500 г, рис — 100 г, отварное мясо — 75 г.

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный оливковым маслом противень и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные рыбой

Состав: помидоры — 1 кг, рыба (щука или треска) — 500 г, лук — 100 г, жир — 100 г, мука — 50 г, молоко — 100 г, яичный белок — 2 шт., петрушка, перец, соль, рис, клубника.

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и сварить. Из клубники, рассыпчатого риса, молока, взбитого белка приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус вареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Кабачки с помидорами

Состав: кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуются как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки с кефиром

Состав: кабачки — 500 г, оливковое масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду с оливковым маслом выложить ломтики в один ряд и разогреть с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Омлет на пару

Состав: молоко — 60 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 10 г.

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом форму. Готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить кусочек масла.

Омлет

Состав: яйца — 3 шт., молоко — полстакана, соль — умеренно.

Яйца и молоко взбить, посолить и поместить в пароварку на 15 минут. Такой же смесью можно залить гречневую или рисовую кашу или вареное мясо.

Крем творожный

Состав: творог — 100 г, молоко — 20 мл, сливочное масло — 10 г, половина яичного желтка, сахар, ванилин.

Желток растереть с 2 чайными ложками сахара, добавить молоко и проварить, непрерывно помешивая и не доводя до

кипения. Охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилином и половиной молока. Все тщательно перемешать, выложить в форму. Молоко и сахар взбить в густую пену и украсить крем.

Творожная запеканка

Состав: творог — 450 г, манная крупа — 40 г или мука — 40 г, сахарный песок — 40 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, сметана, панировочные сухари — 15 г, сладкий соус — 100 г, соль.

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями емкость, разровнять поверхность, смазать сметаной и поместить в духовой шкаф запекаться на 20–30 минут. На стол подать со сладким соусом.

Творожный пудинг с рисом

Состав: творог — 500 г, рис — 60 г, сахарный песок — 30 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, соль.

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Вареники ленивые

Состав: творог — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 60 г, сахарный песок.

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Домашняя лапша с творогом

Состав: крахмал — 180 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт.,

сливочное масло — 75 г, творог — 250 г, сахарный песок — 75 г, соль.

В холодную воду ввести сырые яйца, соль, перемешать, добавить муку не ниже 1-го сорта и замесить крутое тесто, которое выдерживают 20–30 минут для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста положить на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой, нарезать их на полоски шириной 35–45 мм, которые в свою очередь нарезать поперек полосками 3–4 мм или соломкой. Лапшу раскатать на посыпанном мукой столе слоем не более 10 мм и подсушить 2–3 часа при температуре 40–50 °С.

Готовую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Полить растопленным маслом. При подаче выложить на тарелку, посыпать размятым творогом и сахаром.

Спагетти в масле

Состав: 150 г спагетти — 150 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Спагетти положить в поддон для круп, добавить 700 мл воды, растительное масло. Посолить. Поставить поддон в пароварку и готовить спагетти 20–25 минут. Воду слить и положить в спагетти сливочное масло.

Манты с картофелем

Состав: мука — 500 г, яйцо — 1 шт., соль, вода — 200 мл; для начинки: картофель — 1 кг, лук — 4 шт., топленое масло — 200 г, соль.

Замесить тесто. Очистить и промыть картофель, нашинковать соломкой или нарезать кубиками по 0,5 на 0,5 см. Добавить топленое масло, заправить солью. На основе этой начинки приготовить манты. Варить на пару 30–35 минут. Можно полить сметаной или топленным сливочным маслом.

Желе яично-молочное

Состав: яичные желтки — 4 шт., молоко — 300 г, сахар — 120 г, желатин — 30 г, ванильный сахар.

Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым

кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, довести до слабого загустения. После этого нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить до полного застывания.

Пудинг с тыквой

Состав: рис — 4 ст. ложки, вода — 0,5 л, сахар — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., тыква — 500 г, орехи молотые — 0,5 стакана, изюм — 0,5 стакана, ванилин.

Отварить рис в воде, снять с огня и охладить. Добавить по одному желтки, сахар, тыквенное пюре и ванилин. Смесь размешать и ввести взбитые в пену белки, молотые орехи и изюм. Выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и запечь в духовке.

Каши

Манная каша

Состав: манка — 100 г, вода — 300 мл, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 30 г.

Воду довести до кипения, добавить сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать манку. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Рисовая каша

Состав: рис — 1 стакан, 1,5 стакана вода — 3 стакана, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Промытый рис засыпать в кипящую воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить растопленным маслом.

Каша гречневая

Состав: гречка — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, вода — 150 мл, соль.

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: гречка — 200 г, очищенные кабачки — 250 г, вода — 500 мл, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, соль.

Поджарить с маслом на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить

в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло, сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: цветная капуста — 1 кочан, гречка — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, вода — 500 мл.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Гречневая каша с мозгами

Состав: гречневая крупа — 2 стакана, мозги — 300 г, соль — 1,5 ч. ложки, масло — 3 ст. ложки, перец, лавровый лист.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Для этого гречу залить холодной водой в пропорции 1 к 2 и проварить на небольшом огне до готовности.

Мозги поместить на 15 минут в холодную воду, затем снять с них пленку, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мозги. Добавить соль, перец, лавровый лист, поставить варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с плиты. Мозги вынуть из воды, нарезать ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Потом смешать их с кашей и все вместе прогреть в течение 5–10 минут.

Каша рисовая с тыквой

Состав: очищенная тыква — 1 кг, молоко — 2 стакана, рис — 100 г, сахар, топленое масло, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Состав: пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша перловая

Состав: перловка — 1 стакан, молоко — 750 мл, сахар, соль.

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как только вода стечет, возвратить в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Паровой рис

Состав: рис — 1 стакан, масло топленое, шафран или куркума, картофель — 1 шт.

Рис промыть в горячей воде, разминая его руками, затем — в холодной. Замочить рис в слегка подсоленной воде (1 часть риса к 2 частям воды). Поставить на огонь воду. Когда вода закипит, выложить рис. Помешивать ложкой, чтобы он не прилип ко дну. Откинуть его на дуршлаг, промыв сначала горячей водой, затем — холодной. В сковороду или кастрюлю положить 1–2 ст. ложки топленого масла. Далее почистить большую картофелину и измельчить ее на тонкие пластинки. Затем полностью покрыть ими дно посуды. Как только картофель впитает масло, присыпать его шафраном или куркумой на кончике ножа. Как только масло начнет закипать, можно закладывать в посуду рис, добавляя шафран или куркуму и столовую ложку топленого масла; при этом рис перемешивать деревянной лопаткой. Затем налить в пароварку воды, в миску переложить все содержимое сковородки и накрыть крышкой. Время приготовления 15–20 минут. Готовый рис выложить в тарелке горкой, в середину положить масло и на какое-то время накрыть крышкой.

Рисовая каша на молоке

Состав: рис — 125 г, молоко — 400 г, сахар — 2 ст. ложки, соль по вкусу, ванилин.

Положить в поддон для круп рис, залить его теплым молоком, добавить соль и ванилин. Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 28–30 минут. В готовую кашу положить сахар и перемешать.

Рис со смородиной и миндалем

Состав: рис — 1 стакан, гвоздика (молотая) — на кончике ножа, сушеная смородина — 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло — 1 ст. ложка, миндаль — 2 ст. ложки, соль и молотый перец — по вкусу, сушеные луковые хлопья — 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) — 2 ст. ложки, корица — 0,5 ч. ложки.

Влить в пароварку количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду по инструкции. Установить чашу в корзину, закрыть и варить до готовности.

Рис Сансет в пароварке

Состав: рис — 1,5 стакана, куриный бульон (количество зависит от типа пароварки) — 2,5–3 стакана, апельсиновая цедра — 1 ч. ложка, куркума — 1/4 ч. ложки, морковь — 1/2 шт., соль по вкусу, лимонный сок — 2 ч. ложки, красный сладкий перец — 1/2 шт.

Для пароварок с резервуаром: влейте количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установите паровую корзину. В чашу для варки риса положите рис и долейте бульон или другую жидкость. Затем добавьте морковь (натереть), красный перец (нарезать очень тонкими полосками), цедру, куркуму. Перемешайте. Чашу с содержимым поместите в корзину. Накройте крышкой и варите до готовности.

Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положите рис и долейте бульон или другую жидкость по инструкции. Затем добавьте морковь, цедру, куркуму. Перемешайте. Установите чашу, в которой находится рис, в пароварку. Накройте крышкой и варите рис до готовности. После окончания варки выньте чашу.

Влейте лимонный сок и перемешайте. Посолите по вкусу и подавайте.

Рис отварной с сыром

Состав: рис — 250 г, вода — 500 мл, тертый сыр — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.

Рис положить в поддон для круп. Налить туда воду и положить соль. Поставить поддон в пароварку и готовить 12–15 минут. Затем рис заправить сливочным маслом, перемешать вилкой, посыпать тертым сыром и готовить еще 2–3 минуты. Рис перед варкой не стоит подсушивать, как это зачастую делают, желая получить идеальный рассыпчатый гарнир. Обжаренный рис теряет свой непосредственный вкус и аромат.

Рисовая каша с тыквой

Состав: тыква — 500 г, рис — полстакана, молоко — 500 мл, соль, сахар и сливочное масло по вкусу. Тыкву очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с промытым в горячей воде рисом, посолить и залить молоком в емкости для риса. Довести до готовности на пару. Подавать с маслом и сахаром.

Каша пшенная с тыквой по-казахски

Состав: пшено — 200 г, молоко — 750 г, тыква — 500 г, сахар — 1 ч. ложка, соль.

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в поддон для круп, залить горячим молоком и готовить на пару 10–15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и, помешивая, готовить еще 15–20 минут (до загустения). Сваренную кашу для упревания поставить на 20–25 минут в духовку.

Пшенная каша с творогом

Состав: пшено — 1 стакан, творог — 1 стакан, 2 ст. л. сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, вода — 4 стакана, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и готовить его в пароварке в поддоне для круп 15–20 минут (до полуготовности). Затем добавить сливочное

масло, соль, сахарный песок и творог. Все компоненты хорошо перемешать и довести кашу до готовности (15 минут). Отдельно подать молоко, простоквашу или кефир.

Пшениная каша с черносливом и грецкими орехами

Состав: пшено — 1 стакан, вода — 2 стакана, чернослив — полстакана, грецкие орехи — полстакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль и сахар.

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в поддон для круп, залить холодной водой и готовить в пароварке 10–15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 минут. За 5–7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов.

Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол. Если кашу варят на молоке, соли следует класть в 2 раза меньше, чем при готовке на воде.

Овсянка с кукурузой

Состав: овсяные хлопья — 1 стакан, сладкая кукуруза — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, соль по вкусу.

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Десерты

Рисовый рулет с фруктами

Состав: рис — 50 г, молоко — 100 г, сливочное масло — 20 г, сахар — 1 ст. ложка, половина яйца, яблоко — 50 г, чернослив или изюм — 20 г, вода — 50 мл.

Рис смолоть на кофемолке. Смешать с молоком и, помешивая, довести до кипения. Добавить сахар, охладить. Яйцо взбить с маслом, смешать с рисовой кашей. Выложить толщиной в 1 см на смоченную водой марлю. Сверху разложить слой измельченных яблок и чернослива (изюма), завернуть рулетом. Рулет положить на смазанную маслом сковородку и готовить на пару.

Морковно-яблочное суфле на пару

Состав: морковь — 75 г, яблоко — 75 г, половина яйца, манная крупа — 10 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 20 г, сахар.

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

Суп из овсянки с черносливом

Состав: овсянка — 0,5 стакана, оливковое масло — 2 ст. ложки, чернослив — 1 стакан, сахарный песок — 0,5 стакана.

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить оливковое масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку оливкового масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Суп из свежих яблок с рисом

Состав: яблоки — 500–600 г, рис — 3–4 ст. ложки, сахарный песок — 3–4 ст. ложки, лимонная кислота — 1–2 г, корица — 0,5 ч. ложки, простокваша — 2–3 ст. ложки.

Свежие яблоки промыть, очистить от сердцевины и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить простоквашу.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг персиковый

Состав: сливочное масло — 100 г, мука — 100 г, сахар — 350 г, яйца — 6 шт., белый молотый миндаль — 50 г, ванилин, персики — 500 г, молоко — 300 г, сухарики — 50 г, соль.

Молоко, сливочное масло, ванилин и соль размешать, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящее молоко, непрерывно помешивая, всыпать муку. Готовую массу немного охладить, добавить к ней 6 яичных желтков, 100 г сахара и все хорошо вымешать. Яичные белки, 60 г сахара взбить в крепкую пену и смешать с приготовленной массой. Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее половину пудинговой массы, посыпать сверху молотым миндалем, сухариками, покрыть

тонкими ломтиками персиков, а сверху — остальной частью массы. Форму поставить в печь (на пару) на 40 минут. *Приготовление подливы.* Из оставшегося сахара и 300 г воды сварить сироп и добавить к нему нарезанные тонкими ломтиками персики (или абрикосы).

Пудинг из лапши с яблоками

Состав: мука — 400 г, вода — 6–8 ст. ложек, яйца — 3 шт., яблоки — 500 г, растительное масло — 2 ст. ложки, растительное масло для смазывания формы, сахар — 1 стакан, толченые сухари — 1 ст. ложка.

Муку просеять на доску, вбить в нее яйца, добавить соль, воду, замесить крутое тесто. Разделить тесто на несколько частей, посыпать мукой, свернуть трубкой, сдвинуть на край доски и порезать лапшу острым ножом, разбросав по доске, чтобы подсохла.

Вскипятить воду в большой низкой кастрюле, посолить, всыпать в нее лапшу, перемешать и варить, покрыв кастрюлю крышкой. Когда лапша сварится, воду процедить, облить лапшу горячей водой и когда вода стечет, выложить на блюдо. Очищенные и нарезанные яблоки слегка потушить в кастрюле, добавив растительное масло и сахарный песок по вкусу. В лапшу положить половину стакана сахарного песка. Смазать форму растительным маслом, посыпать сухарями и выложить в нее чередующимися слоями лапшу и тушеные яблоки. Первым и последним слоем непременно должна быть лапша. Запекать пудинг в нежаркой духовке до тех пор, пока он не зарумянится. Готовому пудингу дать остыть, опрокинуть его на блюдо и подавать с любым сиропом.

Пудинг с джемом

Состав: мука — 230 г, сливочное масло — 120 г, сахарная пудра — 120 г, яблоки — 500 г, яйца — 2 шт., сливовый джем — 70 г, молоко — 0,5 стакана, абрикосовый джем — 60 г, вода — 2 ст. ложки, соль.

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем

положить слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Желе из свежих груш

Состав: груши без сердцевины — 150 г, сахар — 3 ст. ложки, желатин — 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода — 300 г.

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные нарезанные дольками груши положить в форму или креманку, залить желе и охладить.

Желе из облепихи

Состав: облепиха — 1 стакан, сахар — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 минут, после чего отвар процедить, ввести в него набухший желатин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

Желе из простокваши

Состав: простокваша — 200 г, сметана — 2 ст. ложки, пудра сахарная — 2 ст. ложки, желатин — 2 ч. ложки, вода — 1 стакан, цедра лимонная — 2 г, ванилин.

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную цедру и тщательно вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки. В полужастывшее желе можно положить различные фрукты и ягоды. Затем желе охладить.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: ягоды — 1,5 стакана, молоко — 3 стакана, сахар — 0,7 стакана, желатин — 2 ст. ложки. Перебранные, промытые

ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести до кипения.

Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Медовые груши

Состав: груши — 2 шт., мед — 4 ч. ложки, 2 финики — 2 шт., сок лимона.

Груши вымыть, отрезать верхушки, аккуратно удалить сердцевину. Верхушки сохранить. Можно отрезать немножко низ груши, чтобы она устойчиво стояла в пароварке. Если габариты пароварки не позволяют поместить грушу вертикально, разрежьте грушу вдоль пополам, также выньте сердцевину. Положите в каждую выемку по 2 чайные ложки меда. Финики хорошо промыть, размочить, чтобы стали мягкими, удалить из них косточки. Положить в каждую грушу по 1 финику. Накрыть «крышечками». По желанию сбрызнуть лимонным соком кожицу груши, чтобы груша не потеряла цвет. Поместить в пароварку на 30 минут (или на сколько нужно по режиму пароварки) пока груши не станут мягкими. Подавать горячими.

Печеные яблоки

Состав: яблоки, коричневый сахар, изюм.

У яблок вырежьте середину и поместите туда изюм и коричневый сахар. Поставьте яблоки в пароварку и оставьте на 10–12 минут.

Яблочный зефир

Состав: яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень. Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Пастила натуральная из крыжовника

Состав: крыжовник — 1 кг, вода — 1 л, сахар — 1 кг.

Зрелые ягоды тщательно промыть в холодной воде и дать ей стечь, после чего крыжовник погрузить в паровую соковарку, пробланшировать паром до полного размягчения и в горячем виде протереть через сито. Полученное пюре вместе с соком, образовавшимся в процессе бланширования, поместить в эмалированный таз и уварить на слабом огне до уменьшения объема вдвое при непрерывном помешивании. Пробланшированные ягоды в горячем состоянии протереть через сито, полученное пюре смешать с водой, в которой бланшировался крыжовник, и уварить до того же уменьшения объема. Пюре после остывания разлить в формы слоем 1,5–2 см и сушить в духовом шкафу при температуре 60–70 °С в течение 12 часов.

Фруктовое суфле

Состав: яичные белки — 15 шт., персики — 2–3 шт., абрикосы — 5–7 шт., апельсин — 1 шт., сахарный песок — 1,25 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 1 ст. ложка, ликер — 0,25 стакана.

Абрикосы и персики промыть, удалить косточки, протереть. Апельсин очистить, протереть и смешать с абрикосовым и персиковым пюре и сахаром. Полученную смесь поставить на огонь и варить до загустения, соединить с ликером. Затем ввести ее во взбитые белки. Выпекать суфле, выложив в смазанную маслом форму. При подаче на стол суфле посыпать сахарной пудрой.

Мармелад из абрикосов

Состав: абрикосы — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 1 стакан.

Ярко-желтые зрелые абрикосы (в перезрелых плодах мало желирующих веществ) размять в пюре и уварить с сахаром, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой до тех пор, пока на вынутой лопаточке не останется слой мармелада толщиной около 2 мм. По окончании варки мармелад можно ароматизировать.

Кондитерские изделия следует покрывать горячим мармеладом, так как при 60–70 °С он уже застывает. Если эти

изделия небольшого размера, их можно окунуть в мармелад. На поверхности изделий слой мармелада разровнять кисточкой или ножом.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, простокваша — 150 г.

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и простоквашу.

Паштет со сливами

Состав: овсяные хлопья «Геркулес» — 50 г, слива — 400 г, орехи — 2–3 ст. ложки, молотая корица.

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

Малина с белковой пеной

Состав: яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Салат из тыквы, яблок и дыни

Состав: тыква — 125 г, дыня — 125 г, яблоки — 125 г, мед — 50 г, лимонный сок.

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: яблоки — 2 шт., шиповник сушеный — 1 ст. ложка, сахарный песок — 1 ст. ложка, корица, сухарики — 50 г, вода — 500 г.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить. Сухарики подать к супу.

Пудинг из ревеня

Состав: ревень — 400 г, сахар — 200 г, ванилин или корица, белки — 6 шт., толченые сухари — 0,5 стакана.

Очищенный, нарезанный кусочками ревень сварить, добавив половину нормы сахара, специи и помешивая. Массу охладить, добавить сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную оливковым маслом и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг горячим или холодным с фруктовым соком.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: манная крупа — 1,5 стакана, молоко — 1–1,2 л, яблоки — 2 шт., слива — 5–6 шт., морковь — 1–2 шт., масло — 2 ст. ложки, сахар — 5 ст. ложек, молотые сухари — 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп — 1 стакан, яйцо — 1 шт.

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно помешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Пудинг из ягод

Состав: ягоды — 500 г, сахар, мука — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., масло — 1 ст. ложка.

Твердые ягоды или фрукты (крыжовник, вишня, слива) потушить, протереть через сито, добавить сахар. Варить массу до загустения, добавить муку, яичные желтки. Взбить в густую пену белки, добавить 2 столовые ложки сахара. Пену осторожно ввести в массу. В смазанную жиром форму выложить приготовленную массу и запечь в духовке в течение 20–30 минут. Клубнику, малину использовать целыми или растереть без предварительного прогревания. Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

Вишневый пудинг

Состав: вишня — 500 г, пахта — 1 л, манная крупа — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, цедра лимона.

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на три четверти заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Суфле лимонно-творожное

Состав: творог — 250 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, лимонный сироп — 2 ч. ложки, изюм — 50 г.

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Суфле морковно-яблочное паровое

Состав: морковь — 2 шт., яблоки — 1–2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, молоко — 0,5 стакана.

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Напитки

Кисель молочный

Состав: молоко — 4 стакана, сахарный песок — 100 г, крахмал — 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Кисель из шиповника

Состав: сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель из пареной калины

Состав: калина — 150 г, сахар — 10 г, крахмал — 40 г.

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: свекольный отвар — 1 л, крахмал — 50 г, лимонная кислота — 2 г, сметана — 200 г.

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель смородиновый

Состав: смородина — 150 г, картофельная мука — 60 г или крахмал — 60 г.

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть.

В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель из сушеной черники

Состав: черника сушеная — 250 г, сахар — 250 г, крахмал — 100 г, вода — 2,2 л, лимонная кислота.

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из сушеных яблок

Состав: яблоки — 200 г, сахар — 5 ст. ложек, крахмал — 3 ст. ложки, вода — 2 л.

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: пшеничные сухари — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 50 г, вода — 600 мл.

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Компот

Состав: курага — 50 г, чернослив — 100 г, изюм — 50 г, сахарный песок — 0,5 стакана.

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из кураги

Состав: курага — 100 г, вода — 500 мл.

Курагу промыть, залить горячей водой, кипятить 15–20 минут. Дать настояться.

Компот из сушеных яблок

Состав: яблоки сушеные — 300 г, вода — 2 л.

Яблоки залить холодной водой и кипятить 5–10 минут. Дать настояться, пока компот не остынет.

Компот из сухофруктов

Состав: сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) — 300 г, вода — 2 л.

Сухофрукты промыть, залить горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: яблоки и сливы — по 200 г, груши — 100 г, дыня — 300 г, вода — 1 л, сахар — 100 г.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Напиток из шиповника

Состав: шиповник (сухие плоды) — 3 ст. ложки, черника (сушеная) — 1 ст. ложка, вода — 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) — 4 ст. ложки, мед — 3 ст. ложки.

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Отвар шиповника

Чай

Витаминный чай

Состав: сушеные листья душицы — 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной — 10 г, сушеные ягоды шиповника — 20 г, вода — 200 мл.

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Брусничный чай

Состав: сушеные листья брусники — 12 г, сахар — 10 г, вода — 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Вересковый чай

Состав: высохшие листья шиповника, цветки вереска — по 2 г, сухие листья земляники — 10 г, вода — 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть — выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Земляничный чай

Состав: высушенные листья зверобоя и мяты — 2 г, высохшие листья земляники — 10 г, вода — 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: сушеные листья черной смородины — 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной — 5 г, сушеные плоды малины — 30 г, вода — 200 мл.

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку: 2 ст. ложки на чашку.

Чай из рябины и крапивы

Состав: плоды рябины и листья крапивы — 7 к 3, вода — 500 мл.

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, после чего дать настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай с первоцветом

Состав: вода — 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета — по 5 г.

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с чабрецом

Состав: высохшие листья брусники — 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца — по 10 г, вода — 200 мл.

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Чай из шиповника и брусники

Состав: плоды брусники и шиповника поровну, вода — 500 мл.

1 ст. ложку состава заварить 500 мл кипящей воды и кипятить 10 минут, затем выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и рябины

Состав: плоды рябины и шиповника поровну, вода — 500 мл, сахар по вкусу.

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться час, слить через марлю, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и малины

Состав: ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода — 250 мл.

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Шиповнико-медовый чай

Состав: плоды шиповника — 20 г, лимонный сок — 5 мл, мед — 15 г, вода — 200 мл.

Сушеные ягоды шиповника мельчить, облить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде при плотно закрытой крышке, дать настояться 10 минут. Отвар профильтровать. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца

Состав: сушеные ягоды шиповника — 10 г, сушеные листья чабреца — 5 г, мед — 15 г, вода — 200 мл, мед по вкусу.

Плоды шиповника измельчить, облить кипящей водой и варить 5 минут, а далее добавить листья чабреца. Настаивать 10 минут, профильтровать, добавить по вкусу мед.

Чай из шиповника и черной смородины

Состав: высушенные плоды шиповника и черной смородины поровну, вода — 500 мл, сахар по вкусу.

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться не менее 1 часа в хорошо закрытой посуде, профильтровать сквозь марлю, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины и крапивы

Состав: плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы в соотношении 3:1:2, вода — 500 мл, сахар по вкусу.

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, выдержать час, профильтровать, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови

Состав: плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови в соотношении 3:1:3:3, вода — 500 мл.

1 ст. ложку смеси облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы

Состав: плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:1:3, вода — 500 мл.

1 ст. ложку состава заварите кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай смешанный

Состав: плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:2:3, вода — 200 мл.

2 ст. ложки измельченного витаминного состава заварить кипящей водой, выдержать 3,5 часа, профильтровать. Пить по стакану 2 раза в день.

Чай из шиповника, брусники, смородины и малины

Состав: в равных количествах плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники, вода — 200 мл.

2 ст. ложки состава заварить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в плотно прикрытой емкости до охлаждения, затем профильтровать, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай из клубники

Состав: сухие листья клубники полевой — 1 ст. ложка, вода — 200 мл.

Листья клубники полевой облить кипящей водой, выдержать 15 минут, профильтровать. Пить как чай.

Чай из брусники и земляники

Состав: все растение земляники и все растение брусники в равных количествах, вода — 200 мл, мед по вкусу.

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, довести до закипания, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3 раза в день.

Чай рябиновый

Состав: плоды шиповника и рябины в равных частях, вода — 500 мл, сахар по вкусу.

1 ст. ложку состава заварить кипящей водой, кипятить 10 минут, дать настояться 4 часа в плотно закрытой емкости в прохладном и темном месте, профильтровать, добавить по вкусу сахарный песок или мед. Пить по половине стакана 3 раза в день.

Чай общеукрепляющий

Состав: сушеные листья земляники — 3 г, листья ежевики — 3 г, листья черной смородины — 3 г, зверобой — 10 г, чабрец — 10 г, вода — 200 мл.

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настоять 10 минут.

Успокаивающий витаминный чай

Состав: 4 части травы душицы, 2 части мяты перечной, 2 части травы чабреца, 2 части курльского чая, 2 части травы Melissa, 1 часть травы пустырника, вода — 200 мл.

Заваривают из расчета 1 ч. ложка на чашку. Этот чай хорошо сочетается с ягодами черники и ежевики. В день рекомендуется выпивать не более 20 г такого чая.

Чай с вишневыми веточками

Состав: зеленый чай — 2 ч. ложки, сухие вишневые веточки — 30 г, вишни без косточек — 10 шт., вода — 500 мл.

Вишневые веточки очистить, наломать и залить кипятком. Настаивать 15 минут, затем подогреть, но не доводить до кипения, добавить зеленый чай и ягоды, настаивать 4–5 минут и процедить. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Чай зимний

Состав: сушеные плоды шиповника — 6 г, сушеные плоды облепихи — 6 г, трава золототысячника — 2 г, корень солодки — 2 г, корень одуванчика — 3 г, мед — 20 г, вод — 200 мл.

Плоды измельчить, корни мелко порезать, смесь залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Процедить, добавить мед.

Чай с шалфеем и медом

Состав: листья шалфея сушеного — 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего — 1 ст. ложка, вода — 300 мл, сахар — 1 ч. ложка, мед — 1 ст. ложка, лайм или лимон — по 1 дольке.

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда.

Чай с душицей

Состав: зеленый чай — 2 ч. ложки, черный чай — 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника — 7 г, измельченные ягоды рябины — 5 г, мята и душица — по 3 г, вода — 500 мл.

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Чай с листьями липы

Состав: черный чай — 2 ч. ложки, листья липы — 7 г, зверобой — 5 г, свежие листья мяты — 3 г, измельченные ягоды шиповника и душицы — по 3 г, вода — 500 мл.

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 стакану утром натощак.

Чай с боярышником

Состав: черный чай — 1 ст. ложка, мята — 10 г, измельченные плоды шиповника — 7 г, пустырник — 5 г, измельченные ягоды боярышника — 3 г, корень валерианы — 2 г, вода — 500 мл.

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай жасминный

Состав: зеленый чай — 2 ч. ложки, цветки жасмина — 1 ч. ложка, листья брусники — пол чайной ложки, вода — 500 мл.

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут, затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.